

# nagomiExpress

娘の力を借りず、一人でバスに乗って  
病院へ行けるようになりました!!



## 〈M様ご紹介〉

72歳 / 要介護2

椎間板ヘルニア

週2回ご利用

(平成25年8月より)

左写真：足を上げる訓練を行っている様子  
右写真：地面を蹴り上げる訓練をしている様子

日常生活での目標 >>

## 段差でつまづかないようになり、1人で外出したい!!

M様の  
在宅での  
お悩み

椎間板ヘルニアからくる股関節・膝の激しい痛みにより、立ち上がる時は何かにつかまらないうと立てない…。伝え歩きをしても、足が上がらず小さな段差でつまづいてしまう…。結果、転倒するという恐怖心から、家に閉じこもりがちになり、ベッド上での生活が続き、体重は3年間で15kg増に…。股関節や膝の痛みも年々増し、負のスパイラルに陥っていました。唯一の外出である通院も、娘に同行してもらいながらやっと行ける状態で、家族にも迷惑を掛けていました。

そんなある日「日常生活のできることを1つでも取り戻そう!」と、ケアマネージャーさんや娘がnagomiを見つけ、通所を決めました。

まず感じたことは、股関節・膝の痛みが徐々に和らいできたことです。そして、今までできなかった「立ち座り」も、何もつかまらずにできるようになったのです!更には、小さな段差にもつまづきにくくなっていることに気がきました!

今までできなかったことができるようになり、自然と自信がついたのでしょうか…1人では決してできなかった、病院、買物にも行けるようになったのです。更には近所の集会にも参加できるようになり、地域内での社会的交流も持てるようになりました!これからもnagomiに通い、寮生活をして頑張っている、孫のラグビーの試合を見に行くことが次の目標です!!

そんなM様が  
**目標達成**に至った  
運動を、

裏面で  
紹介!

nagomi

お問い合わせはお近くの  
リハビリデイサービス  
nagomi各施設へ

nagomiの施設情報、ワンポイントレッスンは、  
<http://www.my-nagomi.com>